

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
социально-личностного развития детей № 47 «Радость»

---

ПРИНЯТА

На Педагогическом совете  
(протокол от 02.09.2020 № 1)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Е.Е. Раздорожная



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

**инструктор по физической культуре**

**Трепезова Юлия Викторовна**

г. Псков

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел программы</b>	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию и реализации рабочей программы, сформулированные на основе требований ФГОС ДО.	5
1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	7
1.5. Организация двигательной активности с детьми с ОВЗ в ДОУ.	9
1.6. Целевые ориентиры рабочей программы, сформулированные в ФГОС ДО.	12
1.7. Целевые ориентиры на этапе завершения реализации рабочей программы.	15
<b>2. Содержательный раздел программы</b>	
2.1. Рабочая программа по физическому развитию детей.	16
2.2. Цель и задачи рабочей программы.	18
2.3. Задачи физического развития детей 3-4 лет.	19
2.4. Задачи физического развития детей 4-5 лет.	20
2.5. Задачи физического развития детей 5-6 лет	21
2.6. Задачи физического развития детей 6-7 лет.	22
2.7. Формы и подходы в образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности.	23
2.8. Образовательная область «Физическое развитие».	25
2.9. Результаты освоения программы на основе интеграции образовательных областей ФГОС ДО (целевые ориентиры).	26
2.10. Физкультурно – оздоровительная работа в МБДОУ №47	31
2.11. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.	33
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1. Литература	36
3.2. Приложения	
3.3. Перспективное планирование по физическому развитию.	38
3.4. Проведение образовательной деятельности по физическому воспитанию в 2020 – 2021 гг.	60
3.5. Спортивные праздники и развлечения в 2020 – 2021 гг.	61

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию составлена на основе Основной образовательной программы ДО, которая разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования ( приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 ).

Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования). Рабочая программа по физическому развитию, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);
- иными законодательными и нормативными правовыми актами РФ и Курской области, муниципальными правовыми актами города Курска, международными актами в области защиты прав ребенка, решениями и приказами Учредителя и соответствующего государственного органа, осуществляющего управление в сфере образования. МБДОУ № 119 осуществляет свою образовательную, правовую, хозяйственную деятельность на основе законодательных нормативных документов:

Документы международного права:

- Декларация прав ребёнка-1959г.;
- Конвенция ООН о правах ребёнка – 1989г.
- Законы Российской Федерации:
- Конституция РФ;
- Семейный кодекс РФ;
- Устав МБДОУ «Детский сад №47»;
- Родительский договор;
- Локальные акты, касающиеся деятельности ДОУ.

## **1.2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Особое внимание уделяется оптимизации двигательной активности. Разнообразное содержание рабочей программы не сковывает инициативы и творчества педагога.

Цель реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольного образования в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- создание условий для развития ребёнка открывающей возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности. На создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**Цель рабочей программы:** сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих **задач:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие выносливости, скорости движений, скорости реакции, ловкости,

координационных способностей, гибкости;

- активизация двигательной активности детей во всех видах деятельности ДОУ;

- формирование у воспитанников жизненно необходимые двигательные навыки в соответствии с индивидуальными способностями;

- создание условий для реализации двигательной активности;

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- обеспечение физического и психического благополучия.

### **1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ НА ОСНОВЕ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ДО**

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.

2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей), педагогических и иных работников Учреждения) и детей.

3. Уважение личности ребенка.

4. Реализация рабочей программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего, в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

#### **Основные принципы дошкольного образования:**

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
- Сотрудничество ДОУ с семьей.
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **Рабочая программа:**

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка.

2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования).

3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному "минимуму").

4. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих, обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые

имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.

5. Строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

#### **1.4. ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

##### **Возрастные особенности детей 2-3 лет**

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

К двум годам ребенок овладел уже основными общими движениями — он умеет ходить, начинает бегать, много лазает. Но все эти движения еще очень несовершенны, неловки, неточны. Постепенно на протяжении третьего года жизни идет дальнейшее совершенствование общих движений, ходьба становится более равномерной, постепенно исчезают лишние движения.

Совершенствуются также и движения рук. Ребенок может ловить мяч, бросать его вверх, может попасть им в цель, если она недалеко и достаточных размеров (например, бросить мяч в стоящую корзину, попасть

снежком в дерево и т. д.), перекинуть мяч через невысокую сетку, катать широкий обруч.

Ребенок этого возраста очень подвижен, он производит много разнообразных сравнительно сложных движений. Можно сказать, что он все время двигается»

Но, несмотря на большие достижения, движения ребенка и на третьем году жизни еще недостаточно точны, координированы. Например, бегая, он не отрывает обе ноги от земли — это скорее ускоренная ходьба. При ходьбе и беге ребенок размахивает руками и т. д. Однообразные движения быстро утомляют малыша.

Бегая, играя без усталости 3—4 часа подряд, он в то же время совсем, например, не может идти с матерью, держась за ее руку, в одном направлении даже в течение получаса. Однако может спокойно пройти это расстояние, если ему будет предоставлена возможность несколько раз переменить направление, остановиться на короткое время, присесть, свернуть в сторону, побежать, залезть на что-нибудь и т. д.

Двух-, трехлетнему малышу трудно также сохранять неподвижную позу: он не может длительно спокойно сидеть, а поэтому, сидя за столом, много «вертится», меняет положение, двигает ногами. Эти особенности часто не учитываются родителями.

Ребенок нуждается в постоянной смене движений — это его естественная потребность. Необходимо, предоставлять ему возможность часто менять положение тела, позу, следить, чтобы его подвижность чередовалась с отдыхом.

Необходимо также знать, что скелет трехлетнего ребенка, в частности его позвоночник, находится еще в стадии окостенения, кости и суставы легко подвергаются деформации, даже под влиянием тяжести собственного тела при длительном стоянии, ходьбе или даже сидении. Поэтому долго стоять (а родители нередко в наказание ставят ребенка надолго в угол), сидеть, ходить вредно ребенку, нельзя разрешать ему виснуть на руках, прыгать с высоты, долго сидеть с висящими без опоры ногами и т. п.

Разнообразные движения содействуют формированию таких положительных качеств, как смелость, уверенность, настойчивость в преодолении препятствий. На третьем году жизни, т. е. в том возрасте, когда происходит интенсивный рост и развитие всего организма, бедность движений отрицательно влияет на все развитие ребенка. В частности, замедляется рост тела (особенно рост ног), малоподвижный ребенок становится беспомощным, неуверенным, робким. Поэтому необходимо позаботиться о правильном и



своевременном развитии как общих движений (ходьба, бег, лазание), так и движений рук.

### **Возрастные особенности детей 3– 4 лет**

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

### **Возрастные особенности детей 4 – 5 лет**

У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной

деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.

### **Возрастные особенности детей 5 -6 лет**

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

### **Возрастные особенности детей 6- 7 лет**

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

## 1.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ С ОВЗ

В ДОУ существуют группы компенсирующей направленности для детей с ОВЗ (нарушения речи). Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача – стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- Формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- Изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- Развитие речи посредством движения;
- Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- Управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятиях, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг, ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, метание, общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми. В настоящее время в систему занятия по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) – комплекс мер спортивно-оздоровительного характера.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- Формировать у ребенка осознанного отношения к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- Развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- Формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- Развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;

- Формировать потребность быть здоровы, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни, стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- Формирование осознания необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- Формировать желание улучшать свои личностные качества.

Деятельность инструктора по физической культуре в коррекционных группах направлена на сохранение и укрепление здоровья всех детей и их физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни. Организация его работы предусматривает:

- проведение индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей;
- планирование совместной деятельности воспитанников группы; подготовку и проведение общих спортивных праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям (законным представителям) по вопросам физического воспитания, развития и оздоровления ребенка в семье;
- регулирование (совместно с медицинскими работниками) физической нагрузки на воспитанников;
- ведение необходимой документации.

Одной из форм организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях является образовательная деятельность (ООД) по физической культуре. В группах компенсирующей направленности организация ООД по физкультуре осуществляется в тесном контакте с учителем-логопедом, и медицинской сестрой ДООУ.

ООД по физкультуре организуется как в физкультурном зале, так и на воздухе и осуществляется согласно комплексно-тематическому планированию, включает в себя специальные коррекционные упражнения для развития ориентировки в пространстве, общей и мелкой моторики, равновесия. В ООД включаются «релаксационные минутки» для снижения возбудимости у дошкольников.

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Она проводится воспитателями ежедневно до завтрака, с обязательным использованием музыки. Утренняя гимнастика проводится воспитателями в виде общеразвивающих или игровых

упражнений. В конце необходимо использовать специальные дыхательные упражнения.

Корригирующая гимнастика включает в себя специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. Предлагаются упражнения на равновесие и развитие координации, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, подвижные игры и основные развивающие упражнения.

Гимнастика после дневного сна включает в себя комплекс дыхательных упражнений, которые способствуют правильному дыханию и профилактике простудных заболеваний.

В ДОУ предусмотрена система закаливающих мероприятий, об эффективности которой свидетельствуют низкие показатели по заболеваемости дошкольников.

В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники и досуги, дни здоровья, которые разрабатываются совместно с учителем-логопедом и воспитателями группы.

В вечернее время воспитателям рекомендуется проводить игры, способствующие развитию точности и ловкости движений.

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил. Также педагогами группы и инструктором по физической культуре ведется дополнительная индивидуальная работа с детьми по развитию движений (в спортивном зале, на прогулке, в групповой комнате).

Таким образом, в основе работы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья лежит постоянное взаимодействие учителя-логопеда, педагогов группы и инструктора по физической культуре, как в организованных формах, так и вне их.

## **1.6. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ПРОГРАММЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ НА ОСНОВЕ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ДО**

### **К концу года дети 2-3 лет могут:**

- Ходьба (подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, переходом на бег и наоборот, с изменением направления, приставным шагом. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).
- Бег (подгруппами и всей группой в прямом направлении; друг за другом; в колонне по одному; в медленном темпе в течение 30-40 секунд непрерывно; с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).
- Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии.
- Ползание, лазанье (ползание на животе, на четвереньках по прямой, по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, по гимнастической лестнице).
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).
- Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).
- Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (ходьба на месте; сгибание левой (правой) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения, стоя, приседание (держась за опору), выставление ноги вперед на пятку, шевеление пальцами ног (сидя).
- Самостоятельные построения; расчет на «первый-второй»; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

### **К концу года дети 3-4 лет могут:**

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.

- Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м.Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию

#### **К концу года дети 4-5 лет могут:**

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.

#### **К концу года дети 5-6 лет могут:**

- Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.

- Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

#### **К концу года дети 6-7 лет могут:**

- Выполнять правильно все основные виды движений.
- Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.



## **1.7. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

### **Система оценки результатов освоения программы**

В соответствии с ФГОС ДО , целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Как следует из ФГОС ДО , целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая:

- оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей);

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В целом образовательная работа с семьей, организаций и лиц, реализующих программу, должна быть направлена на достижение интегральных характеристик развития личности ребенка как целевых ориентиров дошкольного образования.

Все перечисленные выше характеристики являются необходимыми предпосылками для перехода на следующий уровень начального образования, успешной адаптации к условиям жизни в школе и требованиям

учебного процесса. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования может существенно варьировать у разных детей в силу различиях в условиях жизни и индивидуальных особенностей конкретного ребенка.

Целевые ориентиры программы выступают основанием преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Рабочая программа по физическому развитию детей**

В рабочей программе подчеркивается важность внимания педагогов к физической культуре. От обучения детей физической культуре зависит их психофизическое здоровье, поэтому программа, начиная с младшего дошкольного возраста, воспитывает потребность и любовь к движению, формирует знания и умения, направленные на творческое использование двигательного опыта, формирует потребность в здоровом образе жизни, приобщает к спорту, учит самообладанию в угрожающих жизни и здоровью ситуациях, умению вести себя.

Значительное внимание в рабочей программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль.

Программа предлагает примерный перечень физических упражнений, подобранных с учетом возрастных возможностей детей.

Рабочая программа применяется в группах общеразвивающей направленности детей 2-3,3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 лет. НОД ведет инструктор по физической культуре во всех возрастных группах – 2-3 раза в неделю в зале и 1 раз на воздухе с детьми 5-7 лет. Так же проводятся для всех возрастных групп недели здоровья (февраль, май), спортивные досуги и развлечения. Физическое развитие предполагает такие направления в работе, как:

1. Создание условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ, которые можно реализовать через:

- а) соблюдение режима;
- б) построение развивающей среды.

2. Воспитательно-образовательная работа:

- а) НОД по физической культуре;
- б) прогулки и походы;
- в) праздники и досуги;

Продолжительность ООД:

в группе общеразвивающей направленности для воспитанников 2-3 лет по 10 минут;

в группе общеразвивающей направленности для воспитанников 3-4 лет по 15 минут;

в группе общеразвивающей направленности для воспитанников 4-5 лет по 20 минут;

в группах общеразвивающей направленности для воспитанников 5-6 лет по 25 мин;

в группе общеразвивающей направленности для воспитанников 6-7 лет по 30 мин.

Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре делится на:

- игровую;
- сюжетную;
- тематическую (с одним видом физических упражнений);
- комплексную (с элементами развития речи, математики, конструирования);
- контрольно-диагностическую;
- учебно-тренирующего характера;
- физкультминутки;

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений;
- мероприятия групповые, межгрупповые:
  - прогулки, экскурсии;
  - физкультурные досуги;
  - музыкальные досуги;
  - спортивные праздники;
  - соревнования;
  - дни здоровья;
  - тематические недели;
  - тематические досуги;
  - праздники;
  - театрализованные представления;
  - смотры и конкурсы.

## **2.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель:**

Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

### **Задачи:**

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно – гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **2.3. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

#### **Оздоровительные задачи:**

- 1.Повышать приспособляемость органов и систем растущего организма;
- 2.Обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- 3.Формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее двигательное поведение предупреждающее развитие плоскостопия и искривления осанки.

#### **Образовательные задачи:**

- 1.Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- 2.Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам, содействовать развитию перекрёстной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы;
- 3.Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а так же равновесие и координацию движений;
- 4.Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.

#### **Воспитательные задачи:**

- 1.Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении игровых и практических задач;
- 2.Развивать у детей согласованность своих действий с движениями окружающих;

3. Вызывать желание принимать участие работоспособность в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

#### **2.4. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**

- Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- - удовлетворять потребность детей в движении;
- - повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- - расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- - целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно- силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- - развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- - обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- - развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- - формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

#### **2.5. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

**Оздоровительные задачи:**

1. Содействовать адаптационным возможностям и улучшению работоспособности детского организма;
2. Совершенствовать функции и закаливание организма детей;
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

#### **Образовательные задачи:**

1. Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
2. Обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
3. Давать знания о принципах названия различных способов выполнения ОВД;
4. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
5. Способствовать восприятию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приёмов.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в подготовительной группе.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

### **2.5. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

#### **Оздоровительные задачи:**

- 1.Формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц;
- 2.Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- 3.Приобщать детей к здоровому образу жизни.

### **Образовательные задачи:**

- 1.Обеспечивать освоение составных элементов основных движений , уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
2. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр;
- 3.Формировать представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- 4.Развивать умение сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор
- 5.Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия ,замечать ошибки и исправлять их;
- 6.Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

### **Воспитательные задачи:**

- 1.Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- 2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- 3.Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО в возрасте 6-7 лет перед поступлением в первый класс.



## **2.6. ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

### **Оздоровительные задачи:**

- 1.Повышать тренированность организма;
- 2.Развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
- 3.Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
- 4.Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

### **Образовательные задачи:**

- 1.Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;
- 2.Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;
- 3.Формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- 4.Развивать выразительность двигательных действий;
- 5.Приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- 6.Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;
- 7.Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

### **Воспитательные задачи:**

- 1.Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Внедрение ГТО, подготовка детей к сдаче ГТО и сдача ГТО в конце учебного года.

## **2.7. ФОРМЫ И ПОДХОДЫ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОСУЩЕСТВЛЯЕМОЙ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДЕТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно -эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Формирование Программы основано на следующих подходах:

### 1. Личностно-ориентированные подходы:

Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;

- Целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Психологическая защищённость ребёнка обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;

- Развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

## 2. Системно-деятельные подходы:

- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач;

- Креативность «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;

- Овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

## **2.8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к организованной деятельности и физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- создавать условия для обогащения двигательного опыта детей в процессе выполнения основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений, развивать умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности. Развивать функциональные возможности организма ребенка и потребность в двигательной активности, содействовать развитию интереса к физической культуре. Формировать умение участвовать в подвижных играх со сверстниками, выполнять основные простые правила и указания педагога, способность ориентироваться в пространстве;
- содействовать развитию физических качеств (быстрота движения, ловкость, сила координация, мелких мышц кистей);
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека.

Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);

- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах.
- расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;

- развивать умение заботиться о своем здоровье;
- дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

## **2.9. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ФГОС ДО (ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ)**

Планируемые промежуточные результаты освоения программы.

Промежуточные результаты освоения программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения программы по направлениям физического развития детей.

**К трем годам ребенок:** Интегративное качество «физически развитый», «овладевший основными культурно-гигиеническими навыками». Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий; – стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно; – владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек; – проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.

Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями; – в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения; 15 – проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания; – любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.).

Образовательная область «Физическое развитие».

с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.). Может ползать на четвереньках. Может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками от груди. Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие.

**К четырехлетнему возрасту** при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «физически развитый», «овладевший основными культурно-гигиеническими навыками». Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Интегративное качество « овладевший необходимыми умениями и навыками». У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности. Приучен к опрятности ( замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Образовательная область «Физическое развитие».

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

**К пятилетнему возрасту** при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «физически развитый», «овладевший основными культурно-гигиеническими навыками». Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Интегративное качество « овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности. Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле). Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).

Образовательная область «Физическое развитие»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот

переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

**К шести годам** при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками». Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания. Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Интегративное качество «овладевший необходимыми умениями и навыками». У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу. Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых). Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком). Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Образовательная область «Физическое развитие»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с



изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**К семи годам** при успешном освоении программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками». Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Интегративное качество «овладевший необходимыми умениями и навыками». У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности. Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви). Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Образовательная область «Физическое развитие»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

## **2.10 ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА В МБДОУ №47**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

## Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

### 1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

### 2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

## Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b>  - гибкий режим дня  -определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей  -организация благоприятного	Все группы  Все группы	ежедневно	Инструктор по Физической культуре  медик, педагоги  все педагоги, медик

	микроклимата			
2.	<b>Двигательная активность</b>	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
2.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре
2.2	Организованно образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 раз в неделю 1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
2.4	Элементы спортивных игр	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Инструктор по Физической культуре
2.5	Работа по дополнительному образованию	Старшая, подготовительная	1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре
2.6	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг;	Все группы Все группы	1 раз в неделю 1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
2.7	Физкультурные праздники (зимой,	все группы подготовительная	1 раз в год 1 раз в год	Инструктор по физической

летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	ая		культуре
---	----	--	----------

## **2.11. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

Родители (законные представители) должны знать о состоянии здоровья и физического развития своего ребёнка, следовательно, при работе с родителями (законными представителями) используется:

1. Предоставление в распоряжение родителей (законных представителей) программы, ознакомление родителей (законных представителей) с критериями оценки здоровья детей с целью обеспечения смысловой однозначности информации.
2. Персонализация передачи информации о здоровье каждого ребенка, реализуемой разнообразными средствами «Паспорт здоровья ребенка» и т.д.
3. Проведение «Недели здоровья» и физкультурных праздников, досугов с родителями (законными представителями).
4. Разработка памяток, обновление стендовой информации в родительских уголках.

### План работы с родителями.

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно - оздоровительному направлению на групповых собраниях.
Октябрь	Консультация. «Здоровый образ жизни».
Ноябрь	Консультация . «Спорт для детей 2-7 лет». Спортивный праздник для детей 6-7 лет и их родителей «Веселые старты».

Декабрь	Консультация. «Подвижные игры с детьми 2-7 лет в семье».
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
Февраль	Круглый стол «Значение физического воспитания для правильного развития детей». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Консультация. «Стадион дома» Деловая игра для родителей «Мы со спортом крепко дружим».
Апрель	Фотовыставка «Наши спортивные звездочки» Консультация «Профилактика сколиоза».
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

#### **3.1 ЛИТЕРАТУРА**

1. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 3-4 лет».

2. .В. Полтавцева, Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 4-5 лет»;
3. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 5-6 лет»;
4. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 7 лет»;
5. Н.А. Глазырина: «Физическая культура – дошкольникам, средний возраст», Москва, «Владос», 1999г.;
6. Н.А. Глазырина: «Физическая культура – дошкольникам, старший возраст», Москва, «Владос», 1999г.;
7. Н.Н. Ефименко: «Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве»;
8. Е.В. Сулим «Детский фитнес»;
9. Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия в дошкольном образовательном учреждении».
10. М.А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5лет».
11. М.А. Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 6-7лет».
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. вторая младшая группа.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. средняя группа.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. старшая группа.
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. подготовительная к школе группа.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2015 г.
17. Г.В. Беззубцева, А.М. Ермошина «В дружбе со спортом».

18.Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет».

19.Е.И.Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет».

### 3.2.ПРИЛОЖЕНИЯ

#### 4.1. Проведение образовательной деятельности по физическому воспитанию в 2020 – 2021 гг.

<b>Понедельник</b>	
9:00 – 9:15	2 младшая группа «Колокольчик»
9:25 - 9:35	1 младшая группа «Березка»
9:45 – 10:05	Средняя группа «Красная шапочка»
10:10 – 10:35	Старшая группа «Чебурашка»
10:40 – 11.10	Подготовительная группа «Сказка»
<b>Вторник</b>	
9:00 – 9:20	2 младшая группа «Звездочка»
9:25 - 9:35	1 младшая группа «Солнышко»
9:45 – 10:05	Средняя группа «Чипполино»
10:20 – 10:50	Подготовительная группа «Ромашка»
<b>Среда</b>	
9:00 – 9:15	2 младшая группа «Колокольчик»
9:45 – 10:05	Средняя группа «Колобок»
10:10 – 10:35	Старшая группа «Звоночек»
10:40 – 11.10	Подготовительная группа «Сказка»
<b>Четверг</b>	
9:00 – 9:15	2 младшая группа «Звездочка»
9:25 - 9:35	1 младшая группа «Солнышко»
9:45 – 10:05	Средняя группа «Красная шапочка»
10:10 – 10:35	Старшая группа «Чебурашка»
10:40 – 11.10	Подготовительная группа «Ромашка»
<b>Пятница</b>	
9:00 – 9:20	Средняя группа «Колобок»
9:25 - 9:35	1 младшая группа «Березка»
9:45 – 10:05	Средняя группа «Чипполино»
10:10 – 10:35	Старшая группа «Звоночек»



**Проведение образовательной деятельности  
по физическому воспитанию в 2020 – 2021 гг.  
(на улице)**

**Понедельник**

**Ст. гр. « Звоночек»**

**Вторник**

**Ср.гр. « Колобок»**

**Ср.гр. «Красная шапочка»**

**Среда**

**Ср.гр. «Чиполлино»**

**Ст.гр. «Чебурашка»**

**Пятница**

**Подготов. гр. «Ромашка»**

**Подготов. гр. «Сказка»**

**Утренняя зарядка**

<b>Группа</b>	<b>Время</b>
<b>Первая младшая Вторая младшая</b>	<b>8.00-8.05</b>
<b>Средняя</b>	<b>8.05-8.11</b>
<b>Старшая</b>	<b>8.11-8.20</b>
<b>Подготовительная</b>	<b>8.20-8.30</b>

## Спортивные праздники и развлечения в 2020– 2021 гг.

№п/п	Название	Ответственный	Дата	Корректировка
1.	Спортивное развлечение «Осенняя пора» (младший возраст)	Инструктор ФИЗО	Сентябрь 2020	
2.	Спортивное развлечение по правилам дорожного движения «Азбука дорожного движения» (старшие, подгот. группы).	Инструктор ФИЗО	Октябрь 2020	
3.	Спортивное развлечение «Путешествие в страну сказок» (средние группы)	Инструктор ФИЗО	Ноябрь 2020	
4.	Развлечение «Зимняя олимпиада» (все возрасты).	Инструктор ФИЗО	Декабрь 2020	
5.	Спортивное развлечение «День мяча» (младший и средний возраст)	Инструктор ФИЗО	Январь 2021	
6.	Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества «Юные защитники» (все возрасты).	Инструктор ФИЗО	Февраль 2021	
7.	«Веселые старты» для детей (старшие, подгот. группы).	Инструктор ФИЗО	Март 2021	
8.	Всероссийский День здоровья: - «Мы здоровье сбережем» - командные соревнования с родителями (старший возраст), - Спортивный праздник «Поиграем» (младший возраст с родителями).	Инструктор ФИЗО	Апрель 2021	

## Спортивные развлечения

проводятся 1 раз в месяц на последнем занятии.

<b>месяц</b>	
Сентябрь Все возраста	Набор подвижных игр «Азбука дорожного движения»
Октябрь Мл. возраст Ср., Ст. возраст	«В гости к Мишутке» «Спорт и я – верные друзья!»
Ноябрь Все возраста Ср.возраст	Набор подвижных игр «Путешествие в страну сказок»
Декабрь Все возраста	Набор подвижных игр
Январь Все возраста	«Зимушка - зима»
Февраль Сред. возраст	«Юные защитники».
Март Младш., средний возраст Старший возраст	Набор подвижных игр «Соблюдая ПДД, не останешься в беде!»
Апрель Мл. ср. возраст  Ст. возраст	« Поиграем»  «Космические просторы»
Май Все возраста	Набор подвижных игр

### Циклограмма инструктора по физической культуре 2020-2021 г.

День недели	Время	Вид деятельности
понедельник	7.30 – 8.05	Подготовка к рабочему дню зала и инвентаря. Проветривание.
	8.05-8.30	Проведение утренней гимнастики
	8.30 – 9.00	Подготовка к занятиям по физкультуре
	9.00-10.50	Проведение ОД по физическому развитию

	<p>10.50– 11.20</p> <p>11.20 – 12.20</p> <p>12.30 – 12. 50</p> <p>12.50.- 14.00</p> <p>14.00. – 15. 00</p>	<p>Разбор пособий в физкультурном зале</p> <p>Проведение ОД по физическому развитию на улице</p> <p>Изготовление пособий и атрибутов</p> <p>Работа с документацией</p> <p>Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для родителей</p>
вторник	<p>7.30 – 8.05</p> <p>8.05-8.30</p> <p>8.30 – 9.00</p> <p>9.00-11.10</p> <p>11.10 – 11.20</p> <p>11.20 – 12.20</p> <p>12.20 – 13.00</p> <p>13.000 – 15.00</p>	<p>Подготовка к рабочему дню зала и инвентаря. Проветривание</p> <p>Проведение утренней гимнастики</p> <p>Подготовка к занятиям по физкультуре</p> <p>Проведение ОД по физическому развитию</p> <p>Разбор пособий в физкультурном зале</p> <p>Проведение ОД по физическому развитию на улице. Индивид. работа с детьми на прогулке</p> <p>Консультации для педагогов младшей и средних групп</p> <p>Работа по самообразованию (методическая литература)</p> <p>Работа с документацией</p>
среда	<p>7.30 – 8.05</p> <p>8.05-8.30</p> <p>8.30 – 9.00</p> <p>9.00 – 11.10</p> <p>11.10 – 11.15</p>	<p>Подготовка к рабочему дню зала и инвентаря. Проветривание</p> <p>Проведение утренней гимнастики</p> <p>Подготовка к занятиям по физкультуре</p> <p>Проведение ОД по физическому развитию</p> <p>Разбор пособий в физкультурном зале</p>

	11.20 – 12.20	Проведение ОД по физическому развитию на улице
	12.20 – 13.00	Разработка и оформление методических пособий
	13.00 - 14.00	Работа с документацией
	14.00 - 15.00	Подготовка материалов для информационных стендов, методическая литература
		Работа с физкультурным оснащением (атрибуты, инвентарь)
четверг		Подготовка к рабочему дню зала и инвентаря. Проветривание
	7.30 – 8.05	Проведение утренней гимнастики
	8.05-8.30	Подготовка к занятиям по физкультуре
	8.30 – 9.00	Проведение ОД по физическому развитию
	9.00 – 11.00	Разбор пособий в физкультурном зале
	11.00 – 11.20	Проведение ОД по физическому развитию на улице
	11.20 – 11.40	Индивид. работа с детьми на прогулке
	11.40 – 13.00	Работа с документацией
	13.00 - 14.30	Консультации для педагогов старших и подготовительных групп
	14.30 – 15.00	Работа с физкультурным оснащением (атрибуты, инвентарь)
Пятница	7.30 – 8.05	Подготовка к рабочему дню зала и инвентаря.
	8.05-8.30	Проветривание
	8.30 – 9.00	Проведение утренней гимнастики
	9.00 – 11.10	Подготовка к занятиям по физкультуре
	11.10 – 11.20	Проведение ОД по физическому развитию

	11.20 – 12.00	Разбор пособий в физкультурном зале
	12.00 – 13.00	Проведение ОД по физическому развитию на улице
	13.00 - 14.00	Подготовка к педсовету, консультациям
	14.00 – 15.00	Консультации для родителей
		Работа с документами (картотека, паспорта здоровья, планы)

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ВО 2-й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения на Равновесие (УР)	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>СЕНТЯБРЬ</b>									
I. «Пойдем в гости к кукле, зайчику, мишке»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок» (с положения на животе перекачивание несколько раз в одну, потом в другую сторону)	Ходьба между предметами (О)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	Прокатывание мяча одной рукой	«Доползи до флажка»	«Догонялки» с персонажами
II. «В гостях у куклы, зайчика, мишки»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег стайкой	С погремушками	Ходьба между предметами (II)	Прыжки на всей ступне с работой рук (3)	«Прокати мяч под стойку»	Ползание на средних четвереньках по прямой (3–4 м) (О)	«Догонялки» с персонажами
III. «Пойдем в гости к кукле, лошадке, собачке»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу	С погремушками	Ходьба между предметами (3)		Катание мяча двумя руками (О)	Ползание на средних четвереньках по прямой (3–4 м) (II)	«Птички, летите ко мне»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Птички летают»	Построение в рассыпную	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в стойкой	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу	«Забавные птички»	Ходьба между предметами	Прыжки на двух ногах, стоя на месте (О)	Катание мяча двумя руками (П)	Ползание на средних четвереньках (3–4 м) (С)	«Птички, летите ко мне»
<b>ОКТАБРЬ</b>									
I. «В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) (О)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (П)	Катание мяча двумя руками (З)	«Доползи до погремушки»	«Солнышко и дождик»
II. «В гостях у кукол»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег на носках	«Изобрази великана» – потянуться вверх	Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) (П)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (З)	Прокатывание мяча двумя руками под дугу (О)	«Проползи по доске»	«Догони скорее мяч»
III. «Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в рассыпную	Бег в колонне	«Поиграем со зверятами»	Ходьба по дорожке (ширина – 20 см, длина – 2 м) (З)	«Лошадки» – согласованные прыжки «лошади» и «кучера»	Прокатывание мяча двумя руками под дугу (П)	Ползание на закатываемся предметом (О)	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных)



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках	Бег в колонне, не отставая и не перегоня товарищей (по зрительным ориентирам)	«Игра со зверятами»	Ходьба по доске	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  (O)	Прокатывание мяча двумя руками под дугу  (3)	Ползание на четвереньках за катящимся предметом с ускорением и замедлением  (П)	«В гости к зверятам»
<b>НОЯБРЬ</b>									
I. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную	Бег в рассыпную	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)  (O)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед  (П)	«Попади в обруч»	Ползание по скамейке	«Воробышки и кот»
II. «Воробышки-попрыгунчики»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Мы, как воробышки»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см)  (П)	Прыжки на двух ногах на месте в паре  (3)	Прокатывание обруча друг другу	Ползание по доске на четвереньках (по мосту)  (O)	«Воробышки и кот»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25–30 см) (3)	«Подпрыгни выше»	Прокатывание под дугу (О)	Ползание по доске на средних четвереньках (П)	«Лесные жучки»
IV. «Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнения с шишками	«Перейди болото по островкам»	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (О)	Прокатывание мяча друг другу (П)	Ползание по доске на средних четвереньках (3)	«Лесные жучки»
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
I. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким поднятием колена	Бег в колонне парами, чередую с бегом в рассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо (О)	Прыжки вверх с места с целью достать предмет (П)	Прокатывание мяча друг другу (3)	«Наседка и цыплята»	«Цыплята и кот»
II. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким поднятием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередую с бегом в рассыпную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу (П)	Прыжки вверх с места с целью достать предмет (3)	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (О)	«Цыплята и кот»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом»  (3)	«Конники»	Бросание мяча вперед снизу  (О)	Ползание под препятствие (высота 30–40 см)  (П)	«Лошадки»
IV. «Цирк»	Построение парами	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	«Пробеги с вертушкой»	«Веселые петрушки»	Ходьба по узенькой дорожке	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота – 10 см)  (О)	Бросание мяча вперед снизу  (П)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)  (3)	«Лошадки»
<b>ЯНВАРЬ</b>									
I. «Магазин игрушек» (на автомобиле)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 секунд (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешигивание через препятствия (высота 10–15 см)  (О)	Спрыгивание с высоты вниз (высота – 15 см)  (П)	Бросание мяча вперед снизу  (3)	«Наседка и цыплята»	«Автомобиль»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Пробеги с вертушкой»	«Дотянись до великана»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)  (II)	Спрыгивание с высоты вниз (высота – 15 см)  (3)	«Брось дальше»	Проползание между ножками стула произвольным способом  (O)	«Самолеты»
III. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)  (3)	«Зайки» (подпрыгивание на двух ногах»	Бросание мяча от груди  (O)	Проползание между ножками стула произвольным способом  (II)	«Мой веселый звонкий мяч»
IV. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Не наступи в лужу»	Прыжки через линии  (O)	Бросание мяча от груди  (II)	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола  (3)	«Мой веселый звонкий мяч»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ФЕВРАЛЬ</b>									
I. «Мыши и кот Васька»	«Перемена мест»	Ходьба враспынную на носках	Бег враспынную на носках	«Мышки»	Ходьба из обруча в обруч (О)	Прыжки через веревку (П)	Бросание мяча от груди (З)	«Наседка и цыплята»	«Кот и мыши»
II. «Мыши и кот Васька»	«Перемена мест»	Ходьба враспынную на носках	Бег враспынную на носках	«Мышки»	Ходьба из обруча в обруч (П)	Прыжки в длину через две линии (расстояние 10–30 см) (З)	Подбрось мяч вверх и поймай его двумя руками	Перелезание через бревно (О)	«Кот и мыши»
III. «На помощь колобку»	Построение в шеренгу с перестроением в круг	Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствие	Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением	«Встречи животных в лесу» (имитация их движений: заяц, волк, медведь, лиса)	Ходьба из обруча в обруч (З)	«Подпрыгни повыше»	Бросание мяча из-за головы (О)	Перелезание через бревно (П)	«Самолеты»
IV. «Кого встретил колобок?»	Свободное построение	Ходьба на носках, на внешней стороне стопы	«Пробеги и не сбей»	Дети отгадывают загадки о животных и изображают их	«По ступенькам»	Прыжки на двух ногах (до 2 м) (О)	Бросание мяча из-за головы (П)	Перелезание через бревно (высота – 20 см) (З)	«Волшебная дудочка» – дудочка играет, все пляшут, перестает играть – замирают, удерживая равновесие

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>МАРТ</b>									
I. «Прыгай, как мяч»	Перестроение из шеренги в круг	Ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Упражнения с мячом	Ходьба из круга в круг с мячом в руках (О)	Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м) (П)	Бросание мяча из-за головы (З)	«Проползи по бревну»	«Брось и догони»
II. «Прыгай, как мяч»	Перестроение из шеренги в круг	Ходьба по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Упражнения с мячом	Ходьба из круга в круг с мячом в руках (П)	Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м) (З)	«Поймай мяч»	Подтягивание на скамейке, лежа на животе (О)	«Пузырь»
III. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через «камешки», «канавки»	Бег с ускорением и замедлением темпа	Пережат на живот и обратно с мячом в руках	Ходьба из круга в круг, держа руки за головой (З)	«Допрыгни!»	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см) (О)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе (П)	«Поезд»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «У солнышка в гостях»	Перестроение из шеренги в «солнышко»	Ходьба с препятствиями	Бег «Перемена мест»	Упражнения с флажками	Ходьба по ребристой доске	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Где звенит?»
						(О)	(П)	(З)	
<b>АПРЕЛЬ</b>									
I. «Поиграем с солнечными зайчиками»	«Барабан» (действия по построению на различие динамики)	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м)	Игра с солнечными зайчиками	Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние – 1–1,5 м)	«Покажите, кто как лазает»	«Лошадки»
						(П)	(О)		
II. «Поиграем с солнечными зайчиками»	«Барабан» (действия по построению на различие динамики)	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег в медленном темпе (30–40 секунд, расстояние до 80 м)	Игра с солнечными зайчиками	Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее	«Зайка»
					(П)	(З)		(О)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «Волшебная палочка-скакалочка»	Построение в шеренгу по флажку того или иного цвета	Ходьба с высоким подниманием колен	Бег со сменой темпа по сигналу	Игра с волшебной палочкой	Ходьба с ящика на ящик (высота – 10–15 см)	«Лошадки»	Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние – 1–1,5 м)	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее	«Лошадки»
					(3)		(II)	(0)	
IV. «Волшебная палочка-скакалочка»	Построение в круг по флажку определенного цвета	Ходьба приставным шагом	Бег со сменой темпа по сигналу	Игра с волшебной палочкой	«Из кружка в кружок»	Прямой галоп	Бросание предметов в цель (1 м) одной рукой	Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее	«Лошадки»
						(II)	(0)	(3)	
<b>МАЙ</b>									
I. «На солнечной полянке»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Игра с солнышком и ветерком (на скамейке)	Подъем на возвышение и спуск с него (высота – до 25 см)	Прямой галоп	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м)	«Проползи и не задень»	«Солнышко и дождик»
					(0)	(II)	(3)		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «На солнечной полянке»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба боком по палке	Бег с дополнительным заданием: убежать от догоняющих	Игра с солнышком и ветерком (на скамейке)	Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см) (II)	Прямой галоп  (3)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м)	Влезание на гимнастическую стенку удобным способом  (O)	«Солнышко и дождик»
III. «На рыбалку»	Построение по команде инструктора	Ходьба приставным шагом вперед правой и левой ногой	Бег на скорость (расстояние до 10 м)	«Рыбаки»	Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см)  (3)	Прямой галоп	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м)  (O)	Влезание на гимнастическую стенку удобным способом  (II)	«Воробышки и автомобиль»
IV. «На рыбалку»	Построение по команде инструктора	Ходьба по толстому шнуру	Бег с указанием на игровой образ «Побежим тихо, как мышки» и т. п.	«Рыбаки»	Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см)	Прыжки в длину с места  (O)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–3 м)  (II)	Влезание на гимнастическую стенку удобным способом  (3)	«Воробышки и автомобиль»

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ НА УЛИЦЕ

Сентябрь								
№	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижн. игра.
1	Без предметов.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носочках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).		Метание предметов на дальность.	«У медведя во бору».
2	С флажками.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое.	Ходьба по линии.	Прыжки на месте на двух ногах.		Прокатывание обручей друг другу.	«Птички и кошка».
3	С мячом.	Построение в шеренгу.	Ходьба на пятках. Бег в разных направлениях.	Ходьба по бревну.	Прыжки в длину с места.	Перелезание через бревно.	Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Самолёты».

4	С ленточкой.	Перестроение в колонну по одному.	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).		Метание предметов на дальность.	«Кто ушёл?».
Октябрь								
1	Без предметов.	Построение, размыкание и смыкание.	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5 мин.	Ходьба между линиями. (расстояние 10-15 см).	Прыжки в длину с места.	Пролезание в обруч.	Ловля мяча двумя руками (расстояние 1,5м).	«Цветные автомобили».
2	С кеглей.	Построение в колонну по два.	Ходьба по прямой. Бег в колонне по двое.		Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Прокатывание обручей друг другу.	«Подбрось – поймай».
3	С кубиком.	Построение в круг.	Ходьба вдоль границ зала. Бег в разных направлениях.	Ходьба по верёвке.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Солнышко и дождик».

4	Без предметов.	Построение в колонну по два.	Ходьба на пятках. Бег в колонне по два.	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см).	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Ловля мяча двумя руками (расстояние 1,5м).	«У медведя во бору».
Ноябрь								
1	С мячом.	Равнение по ориентирам.	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба по верёвке	Прыжки в длину с места.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Ловля мяча (расстояние 1,5м).	«Ловишки».
2	С флажками.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба на пятках. Бег на носочках.	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см).	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	«Зайцы и волк».
3	С платочком.	Размыкание и смыкание.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Ползание между предметами.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками .	«Бездомный заяц».
4	Без предметов.	Построение в	Ходьба	Ходьба по	Прыжки с поворотом	Ползание по горизонтальной	Ловля мяча, брошенного	«Найди себе

		круг.	обычная. Бег в колонне по двое.	линии.	кругом.	и наклонной доске.	воспитателем.	пару».
Декабрь								
1	С ленточкой.	Равнение по ориентирам.	Ходьба с выполнением заданий. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки поочерёдно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см).	Ползание между предметами.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Кто ушёл?».
2	С обручем.	Построение в шеренгу.	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего		Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Лошадки».
3	Без предметов.	Размыкание и смыкание	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5 мин.	Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см).	Прыжки через 2-3 предмета, поочерёдно через каждый.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.		«У медведя во бору».

4	С обручем.	Построение в колонну по одному.	Ходьба с приседанием. Бег со сменой ведущего	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки поочерёдно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см).		Ловля мяча (на расстоянии 1,5м).	«Зайка серый умывается».
Январь								
1	С мячом.	Равнение по ориентирам.	Ходьба с выполнением заданий. Бег змейкой.	Ходьба по гимнастич. скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки через 2-3 предмета, поочерёдно через каждый.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	«Зайцы и волк».
2	С флажками.	Построение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью.		Прыжки (с высоты 20-25см).	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Лошадки».
3	Без предметов.	Построение в шеренгу.	Обычная ходьба. Бег со сменой		Прыжки с продвижением вперёд	Ползание змейкой.	Прокатывание мяча друг другу между	«Бездомный заяц».

			ведущего		(расстояние 2-3м).		предметами.	
4	С ленточкой.	Построение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью.	Ходьба по гимнастич. скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки (с высоты 20-25см).		Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	«Птички и кошка».
Февраль								
1	С мячом.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба вдоль границ зала. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки с передвижением вперёд (расстояние 2-3м)	Ползание змейкой.	Метание в вертикальную цель.	«Перелёт птиц».
2	С кубиком.	Построение в колонну по одному.	Обычная ходьба. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью.		Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком вперёд.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Найди себе пару».
3	С палкой.	Построение в колонну по три.	Ходьба с изменением направления.	Ходьба с мешочком на	Прыжки на одной ноге (на правой и левой	Ползание на четвереньках по прямой	Игра «Сбей кеглю».	«У медведя во бору».

			Челночный бег (3 раза по 10м).	голове.	поочерёдно).	(расстояние 10м).		
4	С обручем.	Построение в круг.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	Метание в вертикальную цель.	«Зайцы и волк»
Март								
1	С флажками.	Построение в колонну по два.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег на носочках.		Прыжки с короткой скакалкой.	Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком.	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	«Позвони в погремушку».
2	Без предметов.	Построение в колонну по три.	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки (с высоты 20-25см).		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Подбрось-поймай».
3	С палкой.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с изменением направления. Бег мелким и	Перешагивание через набивной мяч (поочерёдно	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.		Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Перелёт птиц».



			широким шагом.	через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).				
4	С мячом.	Равнение по ориентирам.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег со сменой ведущего	Ходьба по гимнастич. скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки с короткой скакалкой.	Ползание змейкой.	«Подбрось-поймай».	«Самолёты».
Апрель								
1	С ленточкой.	Размыкание и смыкание.	Ходьба в колонне по одному. Челночный бег (3 раза по 1м).	Перешагивание через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки через 2-3 предмета высотой 5-10см, поочерёдно через каждый.	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Лошадки».
2	С кеглей.	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на	Перешагивание через предметы с разным положением рук.	Прыжки с поворотом кругом.		Метание в вертикальную цель.	«Цветные автомобили».

			другой.					
3	Без предметов.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба вдоль границ зала. Бег на расстояние 20м, 5,5-6сек.	Ходьба по верёвке.	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно).	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«У медведя во бору».
4	С кубиками.	Повороты: направо.налево, кругом.	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа.	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50)	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Птички и кошка».
Май								
1	Без предметов.	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). . Бег на расстояние 20м, 5,5-6сек	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки в длину с места.	Пролезание в обруч	Прокатывание обручей друг другу.	«Пастух и стадо».
2	С мячом.	Равнение по ориентирам.	Ходьба на пятках.		Прыжки с короткой	Ползание на четвереньках	Ловля мяча, брошенного	«Кто тише?».

			Бег в колонне по одному.		скакалкой.	с опорой на стопы и ладони.	воспитателем.	
3	С флажками.	Построение в колонну по три.	Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего		Прыжки с поворотом кругом.	Ползание между предметами.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой.	«Найди себе пару».
4	Без предметов.	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой.	Ходьба с мешочком на голове.	Игра «Лиса в курятнике».	Игра «Котята и щенята».	«Сбей кеглю».	«Пастух и стадо».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ  
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ НА УЛИЦЕ**

Сентябрь								
Н	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижн. игра.

1	Без предметов.	Построение в круг.	Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег на носочках.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте.	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Бросание мяча о землю и ловля его.	«Уголки»
2	С мячом.	Построение в шеренгу.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание на четвереньках змейкой.	Игра «Сбей мяч»	«Гуси-лебеди».
3	Без предметов.	Повороты: направо, налево, кругом.	Обычная ходьба. Бег парами.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки с короткой скакалкой.	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Мышеловка».
4	С палкой.	Построение в колонну по одному.	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег змейкой.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).	«Сделай фигуру».

Октябрь								
1	Без предметов.	Построение в колонну по два.	Ходьба на пятках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин).	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание на животе с подтягиванием руками.	Ловить мяч двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Караси и щука».
2	С кеглями.	Построение в колонну по трое.	Ходьба на носочках (руки за головой). Бег с высоким подниманием колена.	Кружение парами, держась за руки.	«Удочка».	Ползание между предметами в чередовании с ходьбой.	Прокатывание набивных мячей.	«Бездомный заяц».
3	С мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на пятках. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстоянии 3-4м).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	Метание предметов на дальность в горизонтальную цель.	«Хитрая лиса».
4	С малым мячом.	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба по прямой. Непрерывный бег в медленном	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные	«С кочки на кочку».	Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком.	Прокатывание набивных мячей.	«Гори, гори ясно».

			темпе (в течение 1,5-2мин).	мячи.				
Ноябрь								
1	С обручем.	Размыкание, смыкание.	Ходьба на носочках, руки за головой. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд (на расстояние 5-6м).	«Ловишки».
2	С палкой.	Построение в колонну.	Обычная ходьба. Бег по наклонной доске вверх и вниз, на носочках.		Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (на расстоянии 3-4м).	Перелезание через несколько предметов подряд.	Метание предметов на дальность.	«Мы весёлые ребята».
3	С флажками.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба вдоль границ зала.	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках.	Игра «Не оставайся на полу».	Ползание между препятствиями в чередовании с ходьбой.	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз).	«Перебежки».
4	Без предметов.	Построение в круг.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой	Игра «Кто скорее доберётся до флажка».	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд	«Пустое место».

			врассыпную.		20см).		(на расстояние 5-6м).	
Декабрь								
1	С обручем	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд.	Ходьба приставным шагом направо и налево. Бег боком приставным шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Перелезание через несколько предметов подряд	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	«Парный бег».
2	С кубиком.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по двое. Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	Пролезание в обруч разными способами.	«Охотники и зайцы».	«Удочка»
3	С мячом.	Равнение в затылок.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Прокатывание набивных мячей.	«Кто быстрее?».
4	С обручем	Размыкание в колонне на вытянутые	Ходьба в колонне по двое. Бег	Ходьба по наклонной доске вверх и	Прыжки разными способами	Игра «Медведь и пчёлы».	Бросание мяча вверх и ловля	«Затейники».

		руки вперёд.	врассыпную.	вниз.	(ноги скрестно, ноги врозь).		его с хлопками.	
Январь								
1	С палкой.	Повороты: направо.налево, кругом.	Ходьба обычная, непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.	Ползание на четвереньках змейкой.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Гуси-лебеди».
2	Без предметов.	Равнение в затылок.	Ходьба в колонне по трое. Бег с высоким подниманием бедра.	Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Метание предметов на дальность.	«Мы весёлые ребята».
3	С малым мячом.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение (1,5-2м) в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов	Прыжки через короткую скакалку.		Игра «Брось флажок».	«Затейники».



4	Без предметов	Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по трое. Бег в рассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине	Прыжки (с высоты 30см) в обозначенное место.		Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Мышеловка».
Февраль								
1	С обручем.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в среднем темпе (на 8—120м, 2-3 раза).	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега.		Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений	«Встречные перебежки».
2	Без предметов.	Перестроение в три колонны.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м).		Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.		«Попади в обруч».	«Уголки»
3	С флажками.	Повороты кругом с переступанием.	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно,	Ползание через несколько предметов подряд.	Метание предметов на дальность.	«Ловишки».

				мячи.	высота 15-20см).			
4	Без предметов.	Повороты: направо. налево, кругом.	Ходьба на пятках. Бег в колонне по двое.	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки в длину с разбега.		Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений	«Пронеси мяч, не задев кеглю».
Март								
1	С мячом.	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку.		Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Караси и щука».
2	С кольцом.	Равнение в затылок.	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочередно, высота 15-20см).		Метание предметов в цель.	«Сделай фигуру».

3	Без предметов.	Размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.	Ходьба на носочках (руки за головой). Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5сек).	Кружение парами, держась за руки.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Прербрасывание мяча с отскоком от земли.	«Хитрая лиса».
4	С мячом.	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Игра «Кто лучше прыгает?»		Игра «Мяч водящему»	«Ловишка».
Апрель								
1	С кеглей.	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове).	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.		Метание предметов в цель.	«Гуси-лебеди».
2	С кубиком.	Построение в круг.	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на скорость (30м примерно 7,5-8,5сек).	Ходьба по гимнастической скамейке (с приседанием посередине).	Прыжки в длину с разбега.		Отбивание мяча о землю (с продвижением вперёд на расстояние 5-6м).	«Бездомный заяц».

3	Без предметов.	Повороты кругом.	Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и в них на носочках.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Мы весёлые ребята».
4	С обручем.	Повороты кругом с переступанием.	Обычная ходьба. Бег на скорость (30м примерно 7,5-8,5сек).	Ходьба по наклонной доске.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.	Метание предметов в цель.	«Пустое место».
Май								
1	С мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями.		Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопком.	«Сделай фигуру».
2	Без предметов.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег мелким и широким	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.		Перебрасывание мяча различными способами.	«Гори, гори ясно».

			шагом.	предметов.				
3	С обручем.	Равнение в затылок.	Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по наклонной доске боком.		Перелезание через несколько предметов подряд.	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд.	«Уголки»
4	С короткой скакалкой.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег мелким и широким шагом.	Кружение парами, держась за руки.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Игра «Кто скорее доберётся до флажка?»	Перебрасывание мяча различными способами.	«Встречные перебежки».

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ НА УЛИЦЕ

Сентябрь								
НОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижн. игра.	
1	С малым мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носках. Бег в колонне	Ходьба по гимнастической скамейке	Прыжки разными способами	Ползание на животе по гимнастической скамейке с	Перекатывание мяча разными способами.	«Совушка».

			по одному.	боком приставным шагом.	(по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	подтягиванием руками и отталкиванием ногами.		
2	С мячом.	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки с поворотом кругом.	Пролезание в обруч разными способами.	Метание в горизонтальную цель.	«Перемени предмет»
3	С мячом.	Построение в шеренгу.	Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки.	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.		Перебрасывание мяча через сетку.	«Ловишка, бери ленту».

4	На гимнастических скамейках.	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег врассыпную.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Горелки»
Октябрь								
1	С рейкой или планкой, по 4-6 человек.	Перестроение в колонну по двое.	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Игра «Лягушки и цыплята».	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Метание на дальность (6-12м) левой и правой рукой.	«Жмурки»
2	На скамейках.	Перестроение в колонну по трое.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком		Перебрасывание мяча через сетку.	«Караси»

				махом вперёд и сбоку скамейки	с песком.			
3	С верёвкой.	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба приставны м шагом вперёд и назад. Бег мелким и широким шагом.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнение м различных фигур).	Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад.		«Кто назвал. Тот и ловит».	«Гори, гори ясно».
4	Без предметов.	Равнение в затылок.	Ходьба с изменение м направлени я Бег со сменой ведущего.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Ползание под дугу несколькими способами подряд.		«догони свою пару».
Ноябрь								
1	Со скакалкой.	Построение в колонну по одному.	Ходьба с изменение м направлени	Ходьба по гимнастичес кой скамейке с	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с		«Кто самый меткий?»	«Быстро возьми. Быстро положи».



			я Бег на носочках.	остановкой и перешагиванием (платки, верёвки).	зажатым между ног мешочком с песком.			
2	С обручем большого диаметра, по 4 чел.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Непрерывный бег (в течение 2-3 мин).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	«Перелёт птиц».	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Кто скорее докатит обруч до флажка».
3	Без предметов.	Размыкание и смыкание.	Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад.	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд.	Метание на дальность левой и правой рукой.	«Совушка».
4	С мячом.	Перестроение в колонну по три.	Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и	Игра «Лягушата и цыплята».		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Коршун и наседка».

				перешагиванием (платки, верёвки).				
Декабрь								
1	С обручем.	Построение в шеренгу.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игра «Кто скорее доберётся до флажка?»	Игра «Кто самый меткий?».	«Ловишка, бери ленту».
2	Без предметов.	Построение в колонну по двое.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег на носочках.		Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Метание на дальность левой и правой рукой.	«Жмурки»
3	С верёвкой в обеих руках внизу.	Перестроение из одного круга в несколько (2-3).	Ходьба в колонне по одному. Бег с разными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см).	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Бросание и ловля мяча одной рукой.	«Два Мороза».

4	Без предметов.	Размыкание и смыкание.	Ходьба змейкой. Бег обычный.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки.	Прыжки на одной ноге через верёвку вперёд и назад.		Перебрасывание мяча разными способами.	«Бездомный заяц».
Январь								
1	С палкой.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба змейкой. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием через предмет.	Прыжки в длину с места.	Ползание на четвереньках по бревну.	Метания в цель из положения стоя на коленях.	«Чьё звено скорее соберётся?»
2	С мячом.	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба с поворотами и бег с высоким подниманием	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (не менее 10	«Ловишка, бери ленту».

			ем колена.	и поворотом кругом.		одноимённого движения рук и ног.	раз).	
3	С палкой.	Построение в колонну по четыре.	Ходьба с высоким подниманием колена. бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки на одной ноге через линию вправо и влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча через сетку.	«Догони свою пару».
4	Без предметов.	Построение в колонну по одному.	Ходьба приставным шагом вперёд, назад. бег со сменой ведущего.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см)		Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз).	«Краски»
Февраль								
1	С мячом.	Равнение в колонне.	Ходьба на носочках. Непрерывный бег в течение 2-3 мин.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	Прыжки в длину с разбега.	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Совушка».

				шагом.		движения рук и ног.		
2	С лентой.	Перестроение в колонну по четыре.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки.	Прыжки в длину с места	Подлезание под дугу разными способами.	Метание в цель из положения стоя на коленях.	«Гори, гори ясно».
3	С кеглями.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег с высоким подниманием колена.		Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд.		Перебрасывание мячей.	
4	Без предметов.	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с мячом в	Ходьба по гимнастической скамейке боком	Прыжки разными способами		Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в	«Перемени предмет».

			чередовани и с ходьбой.	приставным шагом.	(по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).		движении.	
Март								
1	С обручем.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с разным положение м рук. Бег со скалкой.	Ходьба по гимнастичес кой скамейке с поднимани м прямой ноги и выполнение м хлопка под ней.	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последо- вательно через каждый).	Подлезание в обруч разными способами.	Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, стоя на коленях).	«Ловишка, бери ленту».
2	С лентами.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба с высоким поднимани ем колена. Непрерывн ый бег в течение 2- 3мин.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнение м различных фигур).	Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо и влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывани е мяча друг другу из-за головы (расстояние 3- 4м).	«Краски»
3	С мешочком.	Расчёт на первый- второй и	Ходьба в полуприсе	Ходьба с набивным	Прыжки в длину с		Бросание мяча вверх с	«Бездомный заяц».

		перестроение из одной шеренги в две.	де Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	мешочком на спине.	разбега.		хлопком и поворотом.	
4	Без предметов.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней.	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперёд.		Метание на дальность правой и левой рукой.	«Быстро возьми. Быстро положи».
Апрель								
1	Без предметов.	Перестроение в колонну по одному.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки вверх из глубокого приседа.		Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.	«Догони свою пару».
2	С лентами.	Построение в	Ходьба на	Ходьба по	Прыжки с	Подлезание под	Бросание и	«Горелки».

		шеренгу.	наружных сторонах стоп. Бег с прыжками.	узенькой рейке прямо и боком.	разбега (не менее 50см).	скакалкой несколькими способами (высота 30-50см).	ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз).	
3	Со скакалкой.	Построение в круг.	Ходьба с изменением направления. Бег со сменой ведущего.	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге через верёвку (скакалку) вперёд и назад.		Ведение мяча в разных направлениях.	«Два Мороза».
4	С палкой.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на носочках. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки с разбега (не менее 50см).	Ползание на четвереньках по бревну.	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.	«Жмурки»
Май								
1	Без предметов.	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег на скорость: 30м (примерно	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки через длинную скакалку парами.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Метание в движущуюся цель.	«Коршун и насадка».



			за 6,5-7,5с).					
2	С обручем.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба с другими видами движений. Непрерывный бег в течение 2-3мин.		Прыжки через большой обруч (как через скакалку).	Подлезание в обруч разными способами.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Чьё звено скорее соберётся?»
3	С мячом.	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба с выбрасыванием прямых ног вперёд. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки через длинную скакалку парами.		Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно.	
4	Без предметов.	Перестроение в колонну по четыре.	Ходьба в полуприседе. Бег на скорость: 30м (примерно за 6,5-7,5с).	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки через большой обруч (как через скакалку).		Метание в движущуюся цель.	«Быстро возьми. Быстро положи».